

大学课程

篮球的个人技术和防守技术

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学



大学课程

篮球的个人技术和防守技术

- » 模式: 在线
- » 时间: 6周
- » 学历: TECH科技大学
- » 时间: 16小时/周
- » 时间表: 按你方便的
- » 考试: 在线

网络访问: www.techitute.com/cn/sports-science/postgraduate-certificate/individual-defensive-basketball-technique

目录

01

介绍

4

02

目标

8

03

课程管理

12

04

结构和内容

16

05

方法

20

06

学历

28

01 介绍

在篮球世界中，防守需要掌握各种技术和概念，以预测对方的进攻或在球场上采取不同的策略。无论采用哪种防守方式，之前的训练工作都是基础。在这一点上，教练的作用变得至关重要，因为他或她掌握着比赛和运动员的所有方面和特点。因此，TECH 创建了这一 100% 在线的资格认证，带领学生深入学习如何建立稳固而有效的个人防守，重点是球压和成功应对比赛中的决策。





“

通过为期 6 周的课程,成为篮球个人技术和防守技术专家”

个人防守是篮球教练在球队中实施各种防守的轴心。由于伟大教练的工作，比赛的一个方面经历了重要的演变，他们的策略使球队取得了体育上的成功。

从这个意义上讲，完善球员技术的能力、预测对手进攻行动的能力或面对不同攻击时如何采取明智行动的能力，只是本大学课程课程所涉及的部分内容。

该教学大纲的重点是个人篮球技术和防守篮球技术，为期 6 周，内容由一支在履行专业教练职能方面拥有丰富经验的优秀教学团队编写。通过这种方式，毕业生将从完美掌握这项运动各个方面的教师手中获得一流的教育。

此外，还有多媒体教学工具（视频摘要、详细视频）、专业读物和案例研究，可让您深入了解每个案例中使用的防守方法，以及在不同比赛情况下应避免的错误。

此外，再学习方法将使学生能够高效地学习，而无需投入大量时间进行死记硬背。在整个学习过程中不断重申关键概念将有利于学习。

在这一学术背景下，TECH 还因提供灵活的教学方法而脱颖而出，学生只需一台连接互联网的电子设备，即可随时随地访问虚拟平台上提供的资料。

这个**篮球的个人技术和防守技术大学课程**包含了市场上最完整和最新的科学课程。主要特点是：

- ◆ 由顶级篮球专家介绍案例研究的发展情况
- ◆ 该书的内容图文并茂、示意性强、实用性强为那些视专业实践至关重要的学科提供了科学和实用的信息
- ◆ 实际练习，你可以进行自我评估过程，以改善你的学习
- ◆ 其特别强调创新方法
- ◆ 理论课、向专家提问、关于有争议问题的讨论区和个人反思性论文
- ◆ 可以从任何有互联网连接的固定或便携式设备上获取内容



在不忽视专业和个人责任的前提下，您将拓宽自己在篮球个人技术和防守技术方面的知识面"

“

TECH 为您提供实现目标所需的大量技术资料, 通过其在线方法为您带来活力和舒适"

该课程的教学人员包括来自该行业的专业人士, 他们将自己的工作经验带到了这一培训中, 还有来自领先公司和著名大学的公认专家。

它的多媒体内容是用最新的教育技术开发的, 将允许专业人员进行情景式学习, 即一个模拟的环境, 提供一个身临其境的培训, 为真实情况进行培训。

该课程的设计重点是基于问题的学习, 通过这种方式, 专业人员必须尝试解决整个学年出现的不同专业实践情况。它将得到一个由著名专家开发的创新互动视频系统的支持。

在这个大学课程中, 您将加强自己的技能, 提高球员的灵活性、速度和防守反应能力。

这个课程由职业篮球领域的杰出专家制定。现在报名吧。



02 目标

这个篮球的个人技术和防守技术大学课程的主要目的是为专业人士提供高性能篮球领域的最新创新技术。因此, TECH 提供了不同的多媒体工具, 成功地实现了这一学位的发展。课程结束后, 学生们将加强与球员之间的沟通和防守协作有关的知识, 以封堵传球路线和帮助防守。





“

通过 TECH, 您将掌握预测和阅读
进攻者动作的先进技术, 从而在
职业篮球教练生涯中取得成功”



总体目标

- ◆ 鼓励进攻中的创造力和在不断变化的情况下随机应变的能力
- ◆ 教授如何进行团队合作, 利用个人优势进行高效进攻
- ◆ 努力读懂对手的防守, 抓住机会利用对手的弱点
- ◆ 让球员做好面对挑战的准备, 并对对手的战略变化做出适当反应
- ◆ 了解运动物理治疗的最新研究和发展, 确保循证实践
- ◆ 宣传预防受伤和物理治疗的重要性, 将其作为提高篮球运动员成绩和延长其职业生涯的一种工具
- ◆ 了解 3x3 的最新趋势和发展, 确保教学与时俱进, 符合比赛要求
- ◆ 促进这种比赛所需的身体条件, 重点是半场比赛所需的耐力、速度和灵活性
- ◆ 培养以公正客观的方式解决与规则有关的争议或纠纷的技能
- ◆ 宣传营养和充分休息对优化体能的重要性





具体目标

- ◆ 培养和磨练球员的个人防守技能, 包括盯人、拦截、抢球和一对一防守
- ◆ 教授先进的技术, 以预测和阅读攻击者的动作, 从而封堵空间, 防止得分
- ◆ 提高球员的灵活性、速度和防守反应能力
- ◆ 提高对不同位置和球员的防守能力, 适应对手的特点和技能
- ◆ 加强球员之间的沟通和防守协作, 封堵传球路线, 协助防守
- ◆ 传授防守拦截、pick and roll 和对方其他进攻战术的技巧
- ◆ 鼓励防守心态, 致力于在每次控球时都付出努力和强度
- ◆ 教授如何分析对方球队, 并根据其优缺点调整防守战术

“

有了这个大学课程, 你就能完善自己的技术, 防住对方的拦截、挑球和其他进攻战术”

03 课程管理

TECH 为参加其大学课程的专业人员提供精英教学,使他们在担任最高级别的篮球教练时获得非常有用和适用的知识。通过这种方式,学生们可以获得由曾担任过这项运动的教练,并精通运动心理学、沟通技巧和比赛分析的教师团队编写和指导的独家教材。他们丰富的经验和知识将帮助毕业生解决在攻读学位期间可能遇到的任何疑问。





“

在 TECH 的帮助下取得成功, TECH 拥有训练有素的最佳教学团队, 专门从事运动心理学和篮球运动"

管理人员



Castro Martínez, Iago 先生

- ◆ 卡塞雷斯篮球队 LEB ORO 教练
- ◆ 布雷根篮球俱乐部助理教练
- ◆ ADBA 阿维莱斯女子联赛助理教练
- ◆ 公主杯冠军
- ◆ LEB 黄金联赛冠军
- ◆ 与 Breogán Lugo 一起晋级 Endesa 联赛
- ◆ 圣地亚哥-德孔波斯特拉大学 (USC) 初等教育教师
- ◆ SIPD 运动心理学校级硕士
- ◆ 篮球专业高级体育技术员
- ◆ 高级篮球教练
- ◆ 国际篮联教练



04 结构和内容

该课程以最高标准的教育质量为导向和发展方向，在 6 周的时间里为学生提供最先进的篮球个人技术和防守技术知识。此外，所有这些都是通过创新的多媒体教学内容实现的，它将引导学生以一种更加动态和更具吸引力的方式进行强化学习。此外，毕业生还可获得额外的教学资源，如专业读物，以进一步扩展本课程提供的信息。





“

由知名专家开设的课程, 强调信息处理和防御性决策”

模块1. 个人防御技术和战术

- 1.1. 掌控无形现代篮球?
 - 1.1.1. 预测和防御准备工作
 - 1.1.2. 玩接触摧毁进攻弹道
 - 1.1.3. 你用双腿保护自己吗?
- 1.2. 防守倾向
 - 1.2.1. 是否存在防御性时尚和趋势?
 - 1.2.2. 我可以将哪些趋势应用到我的团队中?
 - 1.2.3. 培训方法
- 1.3. 防御活动
 - 1.3.1. 防守理念问题
 - 1.3.2. 25 秒防御
 - 1.3.3. 作为破坏因素的传球线路防守
- 1.4. 防守间距
 - 1.4.1. 玩转各种元素
 - 1.4.2. 间距和防守主动性
 - 1.4.3. 捍卫近亲劣势
- 1.5. 球及其压力;防守的支柱
 - 1.5.1. 个人压球技术
 - 1.5.2. 传球压力和防守
 - 1.5.3. 防守理念
- 1.6. 防守动作."停车"
 - 1.6.1. 位移空间阅读
 - 1.6.2. 空间和恢复时间成正比?
 - 1.6.3. 缩短位移的初步工作和角度读数



- 1.7. 揭穿防御神话
 - 1.7.1. 现实的愿景
 - 1.7.2. 只是态度问题吗?
 - 1.7.3. 三角防守?
- 1.8. 辩护中的非口头语言和肢体运用
 - 1.8.1. 知道如何撒谎以获得防御优势
 - 1.8.2. 在进攻休息时惩罚防守
 - 1.8.3. 遥远的预想次于第一乐章
- 1.9. 信息处理和防御决策
 - 1.9.1. 防卫性学科和哲学中的自由
 - 1.9.2. 不确定性和防御性决策培训
 - 1.9.3. 通过防御性沟通协调决策
- 1.10. 防守反击情况
 - 1.10.1. 反击开始
 - 1.10.2. 保护反弹潜力最大的地区
 - 1.10.3. 出箱的技术、流程、时机 和类型



这是一项 100% 在线的计划，
让您随时随地都能灵活地深入
研究 "获得止损防御转换"

05 方法

这个培训计划提供了一种不同的学习方式。我们的方法是通过循环的学习模式发展起来的:再学习。

这个教学系统被世界上一些最著名的医学院所采用,并被**新英格兰医学杂志**等权威出版物认为是最有效的教学系统之一。



“

发现再学习, 这个系统放弃了传统的线性学习, 带你体验循环教学系统: 这种学习方式已经证明了其巨大的有效性, 尤其是在需要记忆的科目中”

案例研究, 了解所有内容的背景

我们的方案提供了一种革命性的技能和知识发展方法。我们的目标是在一个不断变化, 竞争激烈和高要求的环境中加强能力建设。

“

和TECH,你可以体验到一种正在动摇
世界各地传统大学基础的学习方式”



你将进入一个以重复为基础的学习系统, 在
整个教学大纲中采用自然和渐进式教学。



学生将通过合作活动和真实案例，学习如何解决真实商业环境中的复杂情况。

一种创新并不同的学习方法

该技术课程是一个密集的教学计划，从零开始，提出了该领域在国内和国际上最苛刻的挑战和决定。由于这种方法，个人和职业成长得到了促进，向成功迈出了决定性的一步。案例法是构成这一内容的技术基础，确保遵循当前经济，社会和职业现实。

“我们的课程使你准备好在不确定的环境中面对新的挑战，并取得事业上的成功”

案例法一直是世界上最好的院系最广泛使用的学习系统。1912年开发的案例法是为了让法律学生不仅在理论内容的基础上学习法律，案例法向他们展示真实的复杂情况，让他们就如何解决这些问题作出明智的决定和价值判断。1924年，它被确立为哈佛大学的一种标准教学方法。

在特定情况下，专业人士应该怎么做？这就是我们在案例法中面临的问题，这是一种以行动为导向的学习方法。在整个课程中，学生将面对多个真实案例。他们必须整合所有的知识，研究，论证和捍卫他们的想法和决定。

再学习方法

TECH有效地将案例研究方法基于循环的100%在线学习系统相结合, 在每节课中结合了8个不同的教学元素。

我们用最好的100%在线教学方法加强案例研究:再学习。

在2019年,我们取得了世界上所有西班牙语在线大学中最好的学习成绩。

在TECH, 你将采用一种旨在培训未来管理人员的尖端方法进行学习。这种处于世界教育学前沿的方法被称为再学习。

我校是唯一获准使用这一成功方法的西班牙语大学。2019年, 我们成功地提高了学生的整体满意度(教学质量, 材料质量, 课程结构, 目标.....), 与西班牙语最佳在线大学的指标相匹配。





在我们的方案中,学习不是一个线性的过程,而是以螺旋式的方式发生(学习,解除学习,忘记和重新学习)。因此,我们将这些元素中的每一个都结合起来。这种方法已经培养了超过65万名大学毕业生,在生物化学,遗传学,外科,国际法,管理技能,体育科学,哲学,法律,工程,新闻,历史,金融市场和工具等不同领域取得了前所未有的成功。所有这些都在一个高要求的环境中进行的,大学学生的社会经济状况很好,平均年龄为43.5岁。

再学习将使你的学习事半功倍,表现更出色,使你更多地参与到训练中,培养批判精神,捍卫论点和对比意见:直接等同于成功。

从神经科学领域的最新科学证据来看,我们不仅知道如何组织信息,想法,图像y记忆,而且知道我们学到东西的地方和背景,这是我们记住它并将其储存在海马体的根本原因,并能将其保留在长期记忆中。

通过这种方式,在所谓的神经认知背景依赖的电子学习中,我们课程的不同元素与学员发展其专业实践的背景相联系。

该方案提供了最好的教育材料,为专业人士做了充分准备:



学习材料

所有的教学内容都是由教授该课程的专家专门为该课程创作的,因此,教学的发展是具体的。

然后,这些内容被应用于视听格式,创造了TECH在线工作方法。所有这些,都是用最新的技术,提供最高质量的材料,供学生使用。



大师课程

有科学证据表明第三方专家观察的有用性。

向专家学习可以加强知识和记忆,并为未来的困难决策建立信心。



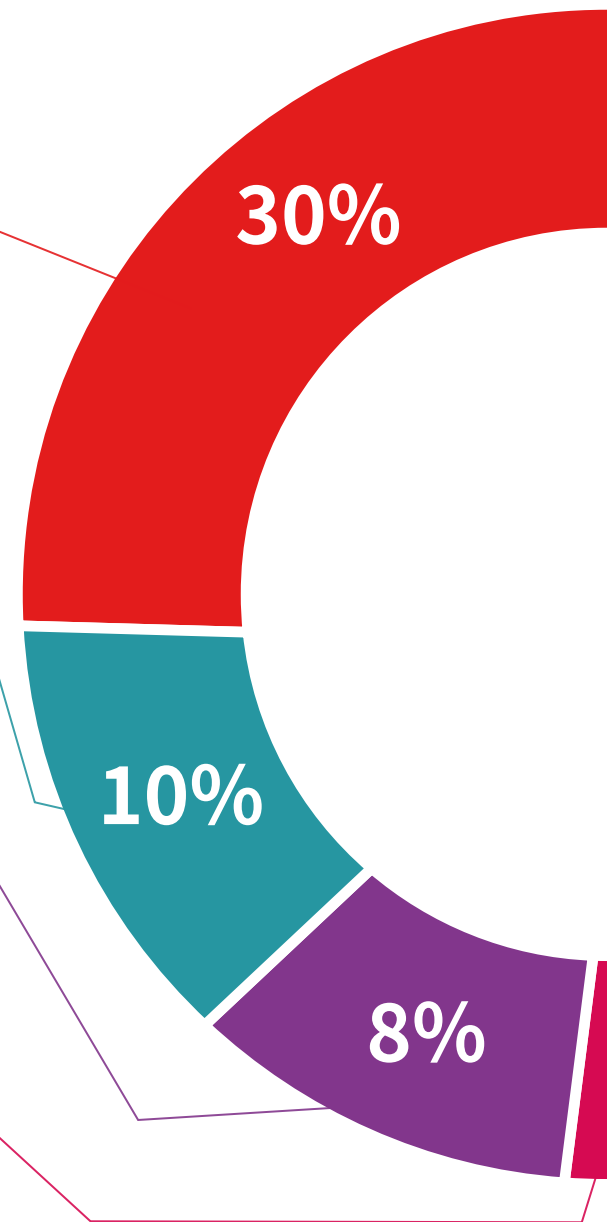
技能和能力的实践

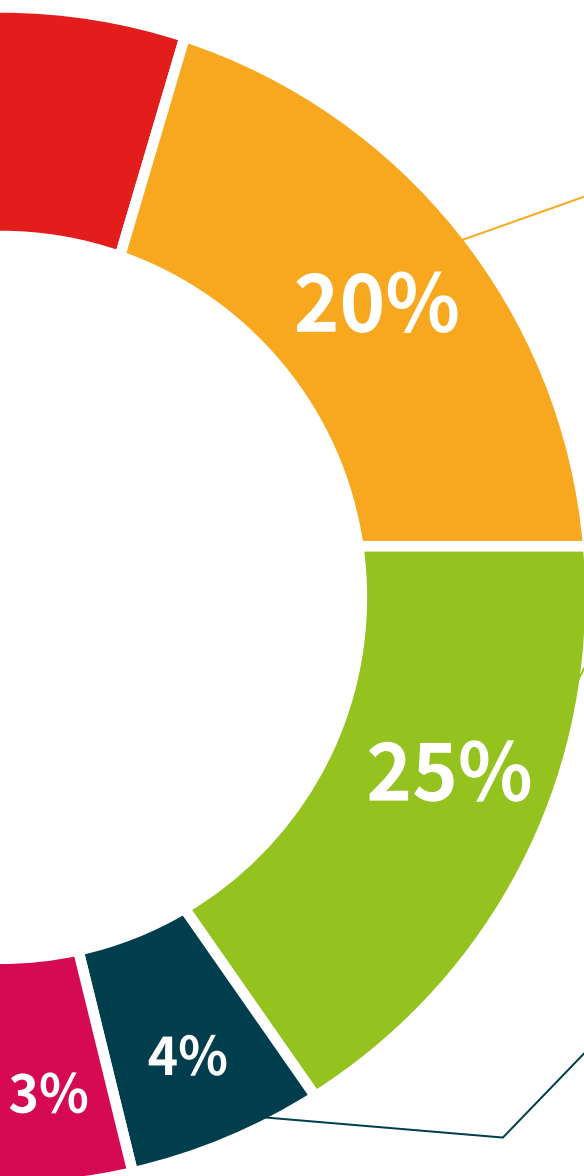
你将开展活动以发展每个学科领域的具体能力和技能。在我们所处的全球化框架内,我们提供实践和氛围帮你取得成为专家所需的技能和能力。



延伸阅读

最近的文章,共识文件和国际准则等。在TECH的虚拟图书馆里,学生可以获得他们完成培训所需的一切。





案例研究

他们将完成专门为这种情况选择的最佳案例研究。由国际上最好的专家介绍,分析和辅导案例。



互动式总结

TECH团队以有吸引力和动态的方式将内容呈现在多媒体丸中,其中包括音频,视频,图像,图表和概念图,以强化知识。
这个用于展示多媒体内容的独特教育系统被微软授予“欧洲成功案例”称号。



测试和循环测试

在整个课程中,通过评估和自我评估活动和练习,定期评估和重新评估学习者的知识:通过这种方式,学习者可以看到他/她是如何实现其目标的。



06 学历

篮球的个人技术和防守技术大学课程除了保证最严格和最新的培训外,还可以获得由TECH科技大学颁发的大学课程学位证书。



“

成功地完成这个学位,省去出门或办理文件的麻烦”

这个**篮球的个人技术和防守技术大学课程**包含了市场上最完整和最新的课程。

评估通过后, 学生将通过邮寄收到**TECH科技大学**颁发的相应的**大学课程学位**。

TECH科技大学颁发的证书将表达在大学课程获得的资格, 并将满足工作交流, 竞争性考试和专业职业评估委员会的普遍要求。

学位:**篮球的个人技术和防守技术大学课程**

官方学时:**150小时**

得到了**NBA**的认可



健康 信心 未来 人 导师
信息 教育 教学
保证 资格认证 学习
机构 社区 科技 承诺
个性化的关注 现在 创新
知识 网页 质量
网上教室 发展 语言 机构

tech 科学技术大学

大学课程 篮球的个人技术和防守技术

- » 模式:在线
- » 时间:6周
- » 学历:TECH科技大学
- » 时间:16小时/周
- » 时间表:按你方便的
- » 考试:在线

大学课程

篮球的个人技术和防守技术

得到了NBA的认可



tech 科学技术大学